

<<自制天然健康果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<自制天然健康果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787501983001

10位ISBN编号：7501983003

出版时间：2011-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张晔

页数：112

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自制天然健康果蔬汁>>

### 内容概要

本书主要介绍自榨健康果蔬汁的制作方法，以及自制健康果蔬汁的准备工作、基本知识，是十分适合在家制作、学习自制健康果蔬汁的好帮手，符合现代人快节奏的生活方式及追求营养健康的饮食要求。

## <<自制天然健康果蔬汁>>

### 作者简介

张晔

解放军309医院前营养科主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家

张晔，女，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报纸、杂志上共发表文章一百余篇，主编了《养生豆浆大全》《养生堂滋补汤粥》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在全国妇联、中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、北京科教频道《养生堂》

《科学实验室》、北京文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题录像节目，研究重点从医院的营养治疗，扩大到家庭营养知识的普及与提高，积极宣传营养常识、养生保健，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

## <<自制天然健康果蔬汁>>

### 书籍目录

轻松的准备工作  
选最好的果蔬榨汁  
苹果  
香蕉  
草莓  
菠萝  
猕猴桃  
橘子  
芹菜  
番茄  
白萝卜  
黄瓜  
胡萝卜  
山药  
圆白菜  
莲藕  
望闻问切选对榨汁机  
望——望外观、看构造  
闻——闻味道、听声音  
问——问功能、问服务  
切——动手试一下  
果蔬汁的常用辅料  
柠檬  
酸奶  
蜂蜜  
牛奶  
冰淇淋  
炼乳  
去皮杏仁  
核桃碎  
鲜奶油  
巧克力酱  
花生碎  
薄荷  
榨汁原理和一些小技巧  
榨汁步骤  
柠檬帮大忙  
用自然的甜味剂  
现榨现喝  
只加热到37  
健康的本草乳汁  
酸性体质是百病之源  
越来越多的人体质在酸化  
酸性体质是健康之敌  
终其一生来抗酸

## <<自制天然健康果蔬汁>>

“酸”从哪儿来  
 终其一生来抗酸  
 体液酸性化的产生  
 造成酸性体质的罪魁祸首  
 饮食结构不合理  
 运动不足  
 不良生活习惯  
 生活不规律  
 压力过大  
 环境污染也能导致体质酸化  
 来自果蔬的天然维生素和矿物质  
 果蔬汁是加碱最佳选择  
 弱碱环境延续衰老的脚步  
 “还原”——平衡酸碱  
 协同作战，功能更劲  
 增长智力，抚慰心灵  
 60款功能果蔬汁

白菜  
 白菜心胡萝卜芥菜汁 .....防治弱视，明亮眼睛

白萝卜  
 白萝卜鸭梨橄榄汁 .....利咽生津，适用于急性咽炎  
 白萝卜圆白菜汁 .....疏肝解郁，预防乳腺疾病  
 萝卜莲藕梨汁 .....润肺祛痰、生津止咳  
 萝卜苹果酸奶汁 .....助消化，加强肠胃功能

百合  
 百合圆白菜蜜饮 .....清咽利喉，护肺抗癌  
 百合山药汁 .....固肾利水，防治小儿盗汗

荸荠  
 荸荠猕猴桃芹菜汁 .....清新口气，坚固牙齿  
 荸荠葡萄猕猴桃汁 .....预防牙龈出血，清热利尿  
 荸荠西瓜汁 .....利水消肿，舒肝养血

菠萝  
 菠萝苹果番茄汁 .....净化血液，防治心脏病  
 菠萝甜椒杏汁 .....预防疲劳、感冒  
 菠萝番茄苦瓜汁 .....降低血糖，防治糖尿病

菠菜  
 菠菜香蕉奶汁 .....缓解头疼，永葆青春  
 菠菜柳橙苹果汁 .....防治感冒，补充体能

胡萝卜  
 胡萝卜苹果橙汁 .....开胃消食，强身健体  
 胡萝卜菠萝汁 .....保护视力，淡化色斑  
 胡萝卜蛋黄菜花汁 .....防治腹泻，补铁补血  
 胡萝卜西蓝花茴香汁 .....防治乳腺癌，润滑肌肤  
 胡萝卜鳄梨苹果汁 .....明亮眼睛，润泽秀发  
 胡萝卜苹果豆浆 .....明目，预防心脑血管疾病

大枣  
 大枣枸杞豆浆 .....补虚益气，安神补肾

## <<自制天然健康果蔬汁>>

- 香蕉  
香蕉猕猴桃荸荠汁 ..... 降低胆固醇、减脂  
香蕉苹果葡萄汁 ..... 健脑益智，消除疲劳
- 橘子  
姜枣橘子汁 ..... 暖宫散寒，适用于月经不调  
橘子苹果酒 ..... 止咳平喘，促进血液循环
- 雪梨  
雪梨西瓜香瓜汁 ..... 祛痰止咳，排毒利尿
- 莲藕  
莲藕豆浆汁 ..... 补心益肾，清热润肺  
莲藕橘皮蜜汁 ..... 清热化淤，止咳化痰  
莲藕甜椒苹果汁 ..... 补充精力，防治感冒
- 草莓  
草莓梨子柠檬汁 ..... 预防贫血，润肺生津
- 芦荟  
芦荟甜瓜橘子汁 ..... 美容护肤，补肌益体
- 猕猴桃  
猕猴桃蛋黄橘子汁 ..... 补铁补血  
猕猴桃菠萝苹果汁 ..... 抗衰老，增强免疫力  
猕猴桃橙子柠檬汁 ..... 润泽肌肤，亮丽容颜  
猕猴桃葡萄芹菜汁 ..... 补充能量，提神醒脑  
猕猴桃芹菜汁 ..... 防治心血管疾病
- 木瓜  
木瓜玉米奶 ..... 美肤丰胸，降脂减肥
- 红豆  
红豆乌梅核桃汁 ..... 清热利湿，防治早泄
- 杨梅  
西柚杨梅汁 ..... 减肥瘦身
- 苹果  
苹果胡萝卜菠菜汁 ..... 降低血压，保护眼睛  
苹果萝卜甜菜汁 ..... 调整心肺功能  
苹果土豆泥 ..... 润肠，预防亚健康  
苹果桂圆莲子汁 ..... 益肾宁神  
苹果芥菜香菜汁 ..... 补钙，促进骨骼生长  
苹果西瓜汁 ..... 补充维生素，减肥  
苹果香蕉芹菜汁 ..... 调节并降低血压  
苹果小萝卜汁 ..... 助消化，止咳嗽  
苹果琼脂汁 ..... 预防糖尿病，减肥瘦身
- 芹菜  
芹菜菠萝酸奶 ..... 促进肠蠕动，改善便秘  
芹菜菠萝汁 ..... 补充精力，安定心神  
芹菜柚姜味汁 ..... 缓解更年期生理症状  
芹菜大蒜甜菜根汁 ..... 杀菌消毒，预防心脏病  
芹菜桑葚大枣汁 ..... 益气补虚，平补阴阳  
芹菜牛蒡姜汁 ..... 疏风散热，消肿止痛  
芹菜海带黄瓜汁 ..... 排毒、防治心血管疾病  
芹菜茺菁甜菜根汁 ..... 清洁血液，增强免疫力

<<自制天然健康果蔬汁>>

生姜

甘蔗生姜茶 ..... 缓解心烦、恶心等症状

黄瓜生姜汁 ..... 镇定, 滋补肠胃

茴香甜橙姜汁 ..... 温经散寒, 养血消淤

附录

其他健康果蔬汁

## <<自制天然健康果蔬汁>>

### 章节摘录

白萝卜 性味：性凉，味甘、辛。

归经：归肺、脾经。

宜食人群：急慢性气管炎、咳嗽痰多者。

忌食人群：脾胃虚寒者。

白萝卜小档案 白萝卜味甘辛、性凉，具有通气导滞、宽胸舒膈、健胃消食、止咳化痰、除燥生津、解毒散淤、利尿止渴的功效。

白萝卜生吃可理气化痰，熟吃可温补脾胃。

白萝卜鸭梨橄榄汁——利咽生津，适用于急性咽炎 原料 白萝卜、鸭梨各100克，橄榄50克。

做法 白萝卜、橄榄、鸭梨分别洗净，橄榄、鸭梨去核；将所有材料均切成2厘米见方的小块，放入榨汁机中并加适量凉白开榨汁。

功效 白萝卜和橄榄都有利咽生津的功效，这款果蔬汁特别适合急性咽炎者饮用。

“汁”言片语 青橄榄的味道有些苦，但是细细地品尝，就能感受到一丝丝的甜以及那种天然的果香。

……



## <<自制天然健康果蔬汁>>

### 编辑推荐

每天喝1杯新鲜的果蔬汁已逐渐成为健康生活的新潮流。

它的作用不仅仅表现在含有丰富的维生素和其他营养物质，更在于可以保持体内的酸碱平衡。

汉竹编著的《自制天然健康果蔬汁》针对不同体质、不同症状、不同人群，为读者准备了多款美味的果蔬汁，还给出了这些果蔬汁简单易学的制作方法，让读者在享受美味的同时获得健康。

每天1杯果蔬汁，健康加碱不得病，拒绝食品添加剂，健康来自纯天然！

<<自制天然健康果蔬汁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>